

Burgers sans pain style banh mi faibles en glucides avec légumes marinés

Faible en glucides

Épicée

30 minutes



Porc haché



Mini concombre



Radis



Gingembre



Gousses d'ail



Graines de sésame



Mayonnaise



Carotte



Vinaigre de riz



Bébés épinards



Sriracha



Chapelure panko



Sauce hoisin



Poivron



Coriandre

BONJOUR HOISIN

Une sauce sucrée et savoureuse qui rehausse les saveurs!

D'abord

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Bol moyen, cuillères à mesurer, grand bol, petite casserole, 2 petits bols, fouet, grande poêle antiadhésive, épluche-légumes

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Porc haché	250 g	500 g
Mini concombre	66 g	132 g
Radis	3	6
Gingembre	30 g	30 g
Gousses d'ail	2	4
Graines de sésame	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Carotte	170 g	170 g
Vinaigre de riz	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Bébés épinards	113 g	227 g
Sriracha 🌶️	2 c. à thé	4 c. à thé
Chapelure panko	¼ tasse	½ tasse
Sauce hoisin	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Poivron	160 g	320 g
Coriandre	7 g	7 g
Sucre*	2 ¼ c. à thé	4 ½ c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).

Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soja, des sulfites, des noix et du blé.

La faible teneur en glucides (50 g ou moins) est fondée sur un calcul de la quantité de glucides par portion.



Préparer

Couper les **radis** en deux, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po). Éviter le **poivron**, puis le couper en tranches de 0,5 cm (¼ po). Couper le **concombre** sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po). Peler, puis couper la **carotte** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Peler, puis râper **½ c. à soupe de gingembre** (doubler la quantité pour 4 personnes). Hacher grossièrement la **coriandre**.



Faire cuire les galettes

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **galettes**. Faire poêler de 4 à 5 minutes par côté, jusqu'à ce qu'elles soient entièrement cuites**.



Faire mariner les légumes

Dans une petite casserole, ajouter les **concombres**, les **poivrons**, les **radis**, le **vinaigre**, **2 c. à soupe d'eau** et **2 c. à thé de sucre** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Saler**. Porter à légère ébullition à feu moyen-élevé. Faire cuire de 1 à 2 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **sucre** se dissolve. Retirer la poêle du feu. Transférer les **légumes**, y compris le **liquide de la marinade**, dans un petit bol. Réserver au réfrigérateur pour faire refroidir.



Préparer la salade

Dans un grand bol, fouetter **1 c. à soupe de liquide de la marinade**, **2 c. à soupe d'huile** et **¼ c. à thé de sucre** (doubler les quantités pour 4 personnes). Ajouter les **carottes** et les **épinards**, puis remuer pour bien enrober.



Préparer les galettes

Dans un bol moyen, mélanger le **porc**, la **chapelure**, l'**ail**, la **moitié des graines de sésame**, **½ c. à soupe de gingembre**, **2 c. à soupe de sauce hoisin**, **½ c. à thé de sel** et **¼ c. à thé de poivre** (doubler les quantités pour 4 personnes). (**CONSEIL** : Pour des galettes plus fermes, ajouter 1 œuf au mélange.) Former à partir du **mélange 2 galettes d'un diamètre de 10 cm (4 po)** (4 galettes pour 4 personnes).



Terminer et servir

Dans un autre petit bol, mélanger la **sriracha**, la **mayonnaise** et **½ c. à soupe d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Répartir la **salade** dans les assiettes. Garnir de **galettes**, de **légumes marinés**, du **reste des graines de sésame** et de **coriandre**. Napper de **mayo à la sriracha**.

Le repas est prêt!